

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.01.05 - 2026.01.11.

<i>Hétfő</i> 2026.01.05	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.	<i>Szombat</i> 2026.01.10.
Tízórai Gyümölcs tea Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 925(Kj) 221(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Kolbászkrem (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 12(g)Kol: 1(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Párizsi Margarin Tv-paprika E: 370(Kj) 89(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Kenomájas (Szójabab,Zeller,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Kakaós foszlós kalács (Glutén,Tojás,Tej.) E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E: 663(Kj) 159(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Vegyes zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Bolognai spagetti / sertés / (Glutén,Tojás,Tej.) Alma E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 25(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)	Zöldbableves / magyaros / (Glutén,Zeller,Tojás,) Bácskai rizseshús /sertés/ (Tej,Zeller,Mustár,Glutén,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:1 931(Kj) 462(KCal) F: 20(g)Kol: 27(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 39(mg)	Reszelt tésztaleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) Halfasírt (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,ag,Mustár,Diófélék,Földimogyoró,) Sárgaborsófőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:3 738(Kj) 894(KCal) F: 40(g)Kol: 32(g)Sz: 88(g) Zsir: 44(g)Cuk: 8(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 1(mg)	Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Húsos rakott burgonya / sertés / (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:2 537(Kj) 607(KCal) F: 18(g)Kol: 6(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 9(mg)	Zöldborsóleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) Sajtos sertés szelet (Tej,Tojás,Glutén,) Párolt rizs Alma E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 31(g)Kol: 61(g)Sz: 64(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Majorannás sertés tokány (Glutén,Tej,) Bulgur (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,ag,Kén-dioxid,) E:1 974(Kj) 472(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna Sárgabarack dzsem (Mustár,Tej,Tojás,) Margarin Félbarna kenyér (Glutén,)	Márványos molnárka (Glutén,Tojás,Tej,)	Sajtkrém (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,)	Vajas pogácsa 50 gr (Glutén,Tojás,Tej,)	Kockasajt (Tej.) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,)	Croissant / csomagolt / (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Alma
E: 703(Kj) 168(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 587(Kj) 140(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 867(Kj) 207(KCal) F: 5(g)Kol: 10(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 677(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 988(Kj) 236(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)